

La “Condición física Saludable” en el ámbito administrativo. Resultados de un año de trabajo en equipo multidisciplinario (Educación física, Kinesiología y Nutrición) en el Programa de Evaluación e Investigación de la Dirección de Deportes de Godoy Cruz, Mendoza.

Tracanna Nicolás

tracannanicolas@yahoo.com.ar

Dirección de Deportes y Recreación. Programa de Evaluación e Investigación. Municipalidad de Godoy Cruz, Mendoza.

Universidad Juan Agustín Maza.

Resumen (aceptado por comité de lectura)

El presente estudio descriptivo realizado durante 2012 tiene por objetivo determinar si la evaluación periódica (cada 4 meses) de la “*Condición Física Saludable*” (CFS), con su respectivo asesoramiento del Lic. en educación física, del nutricionista y del kinesiólogo mejora la condición física del personal.

La Evaluación CFS es un conjunto de tests físico, metabólico, morfológicos y coordinativos que valoran el estado de la capacidad de rendimiento psicofísica de una persona en un momento dado. Estos valores tienen relación directa con el estado de salud y con el rendimiento laboral.

Variable a medir.

Composición corporal. Peso, Talla, IMC, Masa Grasa, grasa visceral y masa muscular. Índice Cintura Cadera.

Capacidades funcionales. Tensión arterial Saturación de oxígeno y Frecuencia Cardíaca

Test Físicos: Test de Wells. Test de recuperación cardiovascular. VO₂ indirecto: Test del cajón (OMS).

Evaluación postural: Observación Kinesiológica.

Capacidad Coordinativa: Equilibrio estático.

Resultados al año de trabajo.

El 22% de los empleados disminuyó la masa grasa.

Un 19% disminuyó el IMC.

El 16% mejoró los niveles de recuperación cardiovascular.

El 21% de los empleados aumentó su masa muscular

El 22% mejoró su equilibrio estático.

El 22% mejoró la flexibilidad del tronco.

El 11% mejoró su Vo₂.

Conclusiones

El 54% de las personas que realizaron el programa de evaluación de la condición física saludable mejoraron al menos en una de las variables de la condición física.

Palabras claves.

Evaluación.

Condición física saludable.

Ámbito administrativo.

Trabajo completo.

El presente estudio es descriptivo-comparativo según los conceptos de Sampieri, R (1995) responde a los paradigmas cuantitativos, con diseño Experimental y longitudinal. Se realizo durante 2011-12.

Esta investigación surge de la experiencia personal en evaluación realizada en el sector administrativo de la Municipalidad de Godoy Cruz, en la intendencia y

concejo deliberante de la misma comuna. Godoy Cruz fue declarada Municipio Saludable y le da mayor trascendencia a toda actividad vinculada con la salud.

Objetivo de la investigación

Determinar si la evaluación periódica de la “**Condición Física Saludable**” (CFS), con su respectivo asesoramiento (prescripción del ejercicio, sugerencias nutricionales y kinesiológicas) mejora la condición física del personal.

Hipótesis.

“La mayoría de las personas que se realizan evaluaciones periódicas de la CFS, se les informa sobre su resultado y se les sugiere ejercicio físico adecuado y modificaciones nutricionales acordes a su estado, mejoran significativamente su condición física.”

Antecedentes.

Se pudo advertir en personas que realizaron la evaluación periódica de la CFS (cada cuatro meses) y se les informo sobre su condición física, riesgos y posibilidades, luego de aplicar un año esta modalidad de trabajo los sujetos mejoran significativamente su condición física. La evaluación y asesoramiento intenta generar concientización para que la persona voluntariamente cuide su salud. Cabe destacar que a la persona solo se la evalúa, como veremos más adelante, y se le prescriben ejercicios que podría realizar desde la óptica de la educación física o de la kinesiología según el caso, y recibe sugerencias nutricionales para mejorar su condición física, pero no se realiza otro seguimiento hasta la próxima evaluación.

Breve desarrollo teórico de la condición física

La condición física, forma física o aptitud física (en inglés “physical fitness”) definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1968) hace referencia a la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular, lo que implica la capacidad

de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social y psicológico

Aunque con el término "Condición Física" queremos indicar que se trata del conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico y nutricional, el término en sí alude tan sólo a aquellas cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga buscando la máxima eficacia mecánica (menor costo de energía posible) y evitando el riesgo de la lesión. Ello nos permite efectuar con un índice de aptitud y preparación importante tal o cual tarea.

Según Clarke (1967), Physical Fitness es la habilidad de realizar un trabajo físico diario con rigor y efectividad, que tiene como producto el retraso de la aparición de la fatiga, que debe practicarse con la máxima eficiencia mecánica (menos coste energético) y evitando lesiones.

La condición física es la situación que permite estar a punto, bien dispuesto o apto para lograr un fin relacionado con la constitución y naturaleza corporal. La condición física se define como el bienestar integral corporal, mental y social. (Diccionario de las Ciencias del Deporte, 1992).

Estos valores tienen relación directa con el estado de salud y los parámetros de referencia son los establecidos por la American College of Sport Medicine. (ACSM, 2000)

Propuesta de trabajo.

El trabajo consiste en realizar la evaluación de la "condición física saludable" cada cuatro meses al personal de la Municipalidad de Godoy Cruz.

Los datos obtenidos son registrados, interpretados e informados a la persona evaluada en el momento. Una vez concluido esto, se le sugiere ejercicios físicos para /acorde a su condición física y edad, se le realiza un asesoramiento nutricional y, en caso de desviación postural o dolencias posturales, la kinesióloga le da un turno para el consultorio previa consulta con el médico de salud laboral.

Tanto los ejercicios, la nutrición y concurrir a la kinesióloga es voluntario y sin ningún control.

Esta modalidad de trabajo, con una reevaluación cada cuatro meses, provoca en el administrativo la concientización del estado de su salud, lo que lleva en algunos casos a comenzar a cuidarse con las comidas, a realizar ejercicios y a mejorar la postura

Protocolo de trabajo del Programa de Evaluación.

Consta de 4 pasos:

- **Evaluación de la “Condición Física Saludable”.**
- Interpretación de los datos obtenidos por parte del Lic. en Educación Física, de la Kinesióloga y de la Nutricionista.
- Información y asesoramiento para la mejora o conservación de su condición física en forma oral y escrita. Se realiza consulta médica a la Dirección de Salud en casos que los valores estén por fuera de los rangos de la normalidad.
- Reevaluación y asesoramiento cada cuatro meses.

“Evaluación de la Condición Física Saludable”

Es un conjunto de tests físico, metabólico, morfológicos y coordinativos que valoran el estado de la capacidad de rendimiento psicofísica de una persona en un momento dado.

Estos valores tienen relación directa con el estado de salud y con el rendimiento laboral.

Variable a medir e instrumento de medición.

A- Composición corporal.

- Peso: Balanza con bioimpedancia.
- Talla: tallímetro.

- IMC: Peso/talla^2
- Masa Grasa, grasa visceral y masa muscular: Balanza OMRO bioimpedancia.
- Índice Cintura Cadera. Cinta métrica respetando protocolo de OMS.

B- *Capacidades funcionales*

- Tensión arterial en reposo: tensiómetro.
- Saturación de oxígeno y Frecuencia Cardíaca reposo y de recuperación: saturometro.

C- *Test Físicos:*

- Flexibilidad de Tronco: test de Wells.
- Test de recuperación cardiovascular. Se toma la frecuencia cardíaca en reposo y luego tres minutos después del test del cajón, los valores deberían, en condiciones normales, recuperar a los 3 minutos la frecuencia cardíaca inicial.

D- *Evaluación postural:*

- Observación Kinesiológica.
- Encuesta. Dolencias o molestias en la jornada laboral.

E- *Test Físico*

- Flexibilidad de tronco: Test de Wells
- VO₂ indirecto: Test del cajón (OMS). Subir y bajar un step de 40cm durante un minuto. (Estima el Vo₂.)

F- *Capacidad Coordinativa:*

- Equilibrio test de equilibrio flamenco adaptado.

Características del protocolo de evaluación:

- *Es Rápida*, se realiza en 30 minutos el empleado recupera su puesto de trabajo.

- La disposición del material a utilizar es mínimo, se puede realizar en una oficina.
- Se le brinda *información* específica e importante para cuando realice consulta médica.
- Información confiable. La evaluación de la Condición Física saludable se rige por parámetros establecidos por la OMS y la AMSC.
- Valorar aspectos importantes de su estado de salud.

Muestra.

Se tomaron los primeros 500 sujetos que adhirieron al Programa de Evaluación de la Municipalidad de Godoy cruz, Mendoza. Estas dependencias son:

- Casa municipal, (intendente, concejales y administrativos)
- Dirección de Deportes.
- Dirección de Cultura.
- Dirección de Vivienda.
- Dirección de Obras Particulares
- Dirección de Jurídica
- Dirección de Catastro
- Dirección de Empleo.
- Dirección de Planificación.
- Centro de Atención Unificada.

Resultados.

A un año de la ejecución de la evaluación de la condición física saludable y sus respectivas sugerencias nutricionales, prescripción del ejercicio y sugerencias kinesiológicas, los administrativos de la Municipalidad de Godoy cruz mejoraron en las siguientes variables:

- El 22% de los empleados disminuyo la masa grasa.
- Un 19% disminuyo el IMC.
- El 26% mejoro los niveles de flexibilidad de tronco.
- El 16% mejoro los niveles de recuperación cardiovascular.
- El 19% disminuyo el peso.
- El 21% de los empleados aumento su masa muscular
- El 22% mejoro su equilibrio estático.
- El 29% mejoro la flexibilidad del tronco.
- El 11% mejoro su Vo2.

Este siguiente ítem no corresponde a la mejoría de la condición física pero es importante destacarlo.

- El 72% de las personas que manifestaron dolencias propias del trabajo sedentario se manifestó que culmina su jornada laboral con menos dolor ya que realiza ejercicios sugeridos.

Conclusiones y Discusión

A un año de comenzado el proyecto los resultados son evidentes, la condición física del personal mejoró en la mayoría de las personas evaluadas.

El 54% de las personas que realizaron el programa de evaluación de la condición física saludable mejoraron al menos en una de las variables de la condición física lo cual se acepta la hipótesis de investigación.

El aplicar este tipo de controles genera en la persona la voluntad de cuidarse al menos en algún aspecto de su condición física, comienza a realizar ejercicio o a cuidarse nutricionalmente, las personas que tienen problemas posturales mejoran la postura con ejercicios breves en el lugar la reevaluación periódica permite tener objetivos a corto plazo.

La evaluación es tomada con entusiasmo y, semanas anteriores a la reevaluación, el personal ya se percibe interesado en reevaluarse

Este tipo de actividades despiertan el interés en muchas personas que por descuido o ignorancia no contemplan los perjuicios o beneficios que les puede acarrear en su salud realizar pequeñas modificaciones en su rutina diaria.

Por último destacar que la presente investigación fue el puntapié inicial a un proyecto de investigación que comenzará en 2014 y será financiado por Universidad Juan Agustín Maza de Mendoza, quien también persigue el objetivo de transformarse y consolidarse como Universidad Saludable.

Bibliografía.

American College of Sport Medicine. (2000). Manual ACSM* para la valoración y prescripción del ejercicio. Barcelona: Paidotribo.

Clarke,H. (1967).Aplication of measurement to health and physical educati6n. London: PretinceHall.

Organización Mundial de la Salud. Relaciones entre los programas de salud y el desarrollo social y económico. Ginebra: OMS; 1968.

Röthing, P, Rodado Ballesteros P, García López C. (1992) Diccionario de Las Ciencias Del Deporte, Ed. UNISPORT, Junta de Andalucía

Sampieri, R. (1995). Metodología de la Investigación Científica. Barcelona: McGrawHill.